

小安心的生活小常識：『如何保護眼睛』

各位粉絲朋友有沒有長時間看電腦、滑手機、而覺得眼睛疲勞痠澀呢？為了預防使用 3C 產品過量導致視力退化，如何保護眼睛，請跟小安心這樣做唷.....

使用 3C 產品，你應該.....

1. 眼睛與螢幕應該維持適當距離，至少離螢幕 30、40 公分以上。
2. 避免長時間注視螢幕，每 30 分鐘休息一次。
3. 調整背景光線及螢幕亮度，避免背景光線與螢幕亮度對比過大。
4. 勿在黑暗中使用 3C 產品。
- 5.

護眼，你可以吃這些.....

- 維生素 B 群：可以幫助眼部附近神經肌肉群的修復。
常見食物：全穀類、豬肉、內臟、蛋黃、豆類、麥片、牛奶、花生、芹菜。
- 葉黃素：是黃斑部主要組成成分，有助於降低光線對於黃斑部病變與視網膜傷害。
常見食物：菠菜、甘藍菜、芥藍菜、花椰菜、玉米、奇異果、西瓜。
- 維生素 A：預防乾眼症及維護視網膜的健康。
常見食物：胡蘿蔔、南瓜、雞蛋、木瓜、芒果。
- 花青素：具有高抗氧化及清除自由基的能力，可降低自由基對血管的傷害，進而減緩眼睛退化。
常見食物：洛神花、茄子、黑葡萄、黑櫻桃皮、加州李、山桑子、藍梅。
- 維生素 E：有助維護眼睛細胞健康、血液流通、減緩眼睛老化。
常見食物：糙米、玉米粉、蛋、牛奶、燕麥、內臟、番薯、小麥胚芽、深色葉菜類。
- 護眼茶飲：決明子、菊花、枸杞子、黃精。

參考來源：2014 年 2 月 16 日星期日--聯合報--封面 Story--P6



